



Optimal vorbereitet für den Kuraufenthalt

BARMER Packliste für Ihre Mutter-/Vater-Kind-Kur

Mit dieser Packliste sind Sie bestens für Ihren Kuraufenthalt mit Kind vorbereitet, können entspannt anreisen und sich ganz auf Ihre Erholung konzentrieren.

Wichtige Dokumente und Unterlagen

- ☐ Personalausweis und/oder Reisepass
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Medizinische Ausweise (z. B. Allergie-, Impfpass)
- ☐ Medizinische Befunde (z. B. Arztberichte, EKG, Laborwerte)
- ☐ aktuelle Medikamentenliste (Name und Wirkstoff)
- ☐ Entlassungsberichte früherer Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalte
- ☐ Beihilfebescheinigung, Zuzahlungsbefreiung
- ☐ Liste mit Kontaktdaten Ihrer behandelnden Ärzte und Ärztinnen
- ☐ Liste wichtiger Notfallkontakte

Kleidung

- ☐ Unterwäsche
- ☐ Schlafanzug
- ☐ Socken, ggf. Antirutschsocken
- ☐ T-Shirts, Pullover
- ☐ Hosen (kurz und lang)
- ☐ Wetterfeste Jacke, ggf. Regenschirm
- ☐ Sportbekleidung (Jogginghosen, Sport-/Turnschuhe)
- ☐ bequeme Schuhe (Hausschuhe, feste Wanderschuhe, ggf. Schuhanzieher)
- ☐ Badebekleidung (Badeanzug/-hose, Badelatschen, Bademantel)
- ☐ ggf. Mütze, Schal, Handschuhe

Hygieneartikel

- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta
- ☐ Shampoo, Duschgel, Seife
- ☐ Haarbürste, Kamm, Haargummi
- ☐ Rasierzeug
- ☐ ggf. Handtücher, Waschlappen
- ☐ Kosmetika (Creme, Deo, Parfum)

- ☐ Periodenartikel (Binden, Tampons, Periodenunterwäsche)
- ☐ Nagelschere/-feile, kleiner Spiegel
- ☐ ggf. Föhn

Reiseapotheke

- ☐ persönliche Medikamente für die Zeit des Aufenthalts
- ☐ Pflaster, Wund- und Heilsalbe
- ☐ Sonnencreme, Insektenschutzmittel, Zeckenkarte/-pinzette
- ☐ Schmerzmittel, Halstabletten, Nasenspray

Technik und Unterhaltung

- ☐ Handy, Kopfhörer und Ladegeräte
- ☐ Bücher, Spiele, Zeitschriften
- ☐ Wecker

Weitere Empfehlungen

- ☐ Portemonnaie mit Bargeld, Girocard/Kreditkarte, ggf. Reisetickets
- ☐ Trinken und Essen für die Anreise
- ☐ Hilfsmittel (z. B. Brille, Knirscherschiene)
- ☐ Rucksack oder Tasche für Ausflüge

Für Ihr (Klein-)Kind

- ☐ Wichtige Dokumente (z. B. U-Heft, Impfpass)
- ☐ Kleidung, ggf. Babybodys
- ☐ Schwimmsachen (z. B. Schwimmwindeln, Schwimmflügel)
- ☐ Kinderpflegeprodukte (z. B. Windeln, Feuchttücher, Babycreme, -öl, -puder)
- ☐ Schnuller, Kuscheltier, ggf. Nachtlicht, Babyfon
- ☐ Schul- und Lernmaterial für schulpflichtige Kinder
- ☐ ggf. Kinderwagen, Tragetuch